

ваться отечественными правоохранительными органами, это, вероятно, позволит свести к минимуму случаи применения «политики двойных стандартов» в отношении отдельных атлетов.

Существующее антидопинговое законодательство уже имеет ряд аналогий с уголовным. Так, например, институт множественности преступлений может найти свое отражение при отдельных многократных (два и более) случаях применения допинговых средств и (или) методов. При повторном нарушении антидопинговых правил спортсменов совершенно справедливо подвергается более суровому наказанию.

Законодательство РФ позволяет внести изменения, связанные с введением уголовной ответственности за использование, принуждение и пропаганду применения допинговых средств и методов в самые в короткие сроки. Реализация данного положения зависит только от наличия государственного интереса.

Отнесение правонарушений, связанных с использованием запрещенных в спорте средств и методов, а также принуждением к их использованию и пропагандой их использования к сфере уголовного законодательства, на наш взгляд, в будущем позволит существенно сократить количество случаев применения допинга отечественными спортсменами как на внутренних соревнованиях, так и на международной арене.

1. Уголовный кодекс Российской Федерации: 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ: принят ГД ФС РФ 24 мая 1996 г.: ред. от 13 декабря 2009 г.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон, 4 декабря 2007 г., № 329-ФЗ: принят ГД ФС РФ 16 ноября 2007 г.: ред. от 25.12.2008.

ИЗМЕРЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Сенюк Д.А., Казей Д.А., Полицук Д.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время результаты спортивных соревнований зачастую зависят не только от методики тренировок, объема и интенсивности работы, но и от психологической подготовки, которая осуществляется в контактах с тренером, товарищами по команде, в коллективе на основе различных средств и методов. В условиях высокой конкуренции и увеличения спортивных результатов в биатлоне психологическая подготовка начинает играть огромную роль в тренировке спортсменов.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Оптимальное боевое состояние (ОБС) – вершина спортивной формы, которая, как известно может держаться более длительное время, чем того требует одно соревнование. Иначе говоря, ОБС – то особое, субъективно приятное состояние, когда у спортсмена «все получается».

Таким образом, ОБС является идеальным вариантом самочувствия, к чему необходимо стремиться при подготовке к соревнованиям. Находясь в таком состоянии, спортсмен может показать максимальный результат, на который он способен в данный период. Разумеется, что ОБС у каждого спортсмена имеет свои специфические особенности.

Только сам спортсмен знает о своем состоянии. Именно это субъективное состояние на основе его оценки своих ощущений, чувств и мыслей нужно знать не только спортсмену, но и его тренеру и спортивному психологу для того, чтобы в случае необходимости помочь спортсмену, ободрить его, сказать нужные слова напутствия перед ответственным соревнованием.

Целью нашего исследования явилось выявление уровня психологической подготовленности биатлонистов высокой квалификации в соревновательном периоде.

Для изучения предстартового состояния спортсмена разработан опросник на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психологических состояний:

F – физический (телесно-поведенческий) компонент состояния;

E – эмоциональный (энергетический) компонент состояния;

K – когнитивный (мыслительный) компонент состояния (А.В. Алексеев, 1985; И.П. Волков, 2000).

Данный опросник используется для того, чтобы психолог или тренер смогли побеседовать со спортсменом и применить соответствующие профессиональные приемы (внушения, убеждения) для оптимизации состояния спортсмена.

Опрос спортсменов проводился индивидуально. Тест-опросник состоит из 30 вопросов и протокола опыта. Спортсменам было предложено прочесть каждое суждение и отметить в протоколе тот вариант ответа (А, Б, В), который наиболее соответствует их состоянию в данный момент.

Вариант ответа А на поставленный вопрос мы оценивали в 3 балла, вариант ответа Б – 2 балла и вариант ответа В – 1 балл. Мы рассчитали суммарный показатель по каждому компоненту и процентное соотношение этих компонентов. Сравнили средние показатели по каждому компоненту у мастеров спорта (10 человек), кандидатов в мастера спорта (8 человек) и мастеров спорта международного класса (1 человек) и сравнили эти показатели с результатами выступления на соревнованиях.

Нами было разработано два вида мотивирующих опросников для биатлонистов. Один – тест «Помехи», который предназначен для измерения чувствительности спортсмена к соревновательным трудностям. Другой – опросник «Ошибки», который может служить для оценки стабильности спортивных навыков.

Таким образом, физический компонент в среднем составил 31,5 балла, эмоциональный – 33,6 балла и когнитивный – 32,3 балла (таблица 1, рисунок 1).

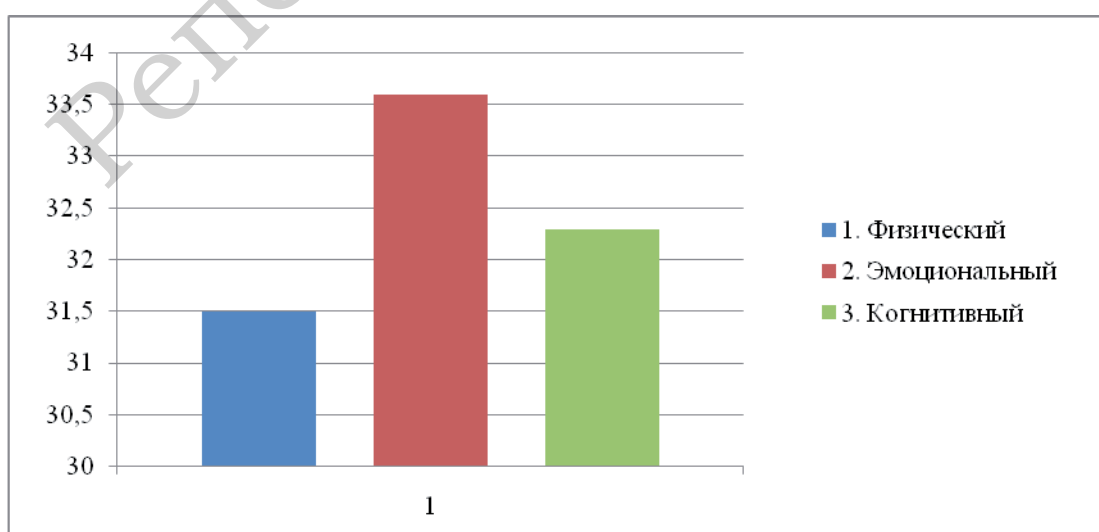


Рисунок 1 – Измерение предстартового состояния спортсменов

Таблица 1 – Результаты исследования по компонентам ОБС

Компоненты	\bar{X}	σ
1. Физический	31,5	$\pm 14,15$
2. Эмоциональный	33,6	$\pm 15,24$
3. Когнитивный	32,3	$\pm 14,52$

Группу испытуемых мы разделили на две подгруппы: МС и КМС, и отдельно рассмотрели МСМК. Мы сравнили средние показатели по каждому компоненту, в результате выяснилось:

1. Средний показатель по физическому компоненту у МС составляет 18,2 балла, у КМС – 17,6 балла, а у МСМК – 18 баллов. Это говорит о том, что МС и МСМК приобретают высокую психическую устойчивость и прочную уверенность в своих силах лишь после того, как почувствуют себя очень хорошо в физическом и техническом отношении.

2. Эмоциональный компонент у МСМК составляет 17 баллов, у МС – 21,3 балла и у КМС – 16,7 баллов. Этот компонент является наиболее важным в ОБС. МСМК и МС показали результаты выше, чем КМС, что обусловливается более существенной психологической нагрузкой и ответственностью при выступлении на соревнованиях более высокого уровня.

3. Мыслительный компонент у МС составляет 18,7 баллов, у МСМК – 19 баллов, а у КМС – 17,8 баллов, что говорит о том, что МСМК и МС могут лучше мысленно сосредоточиться на основных элементах техники и рационально применять ее на дистанции по сравнению с КМС (таблица 2, рисунок 2).

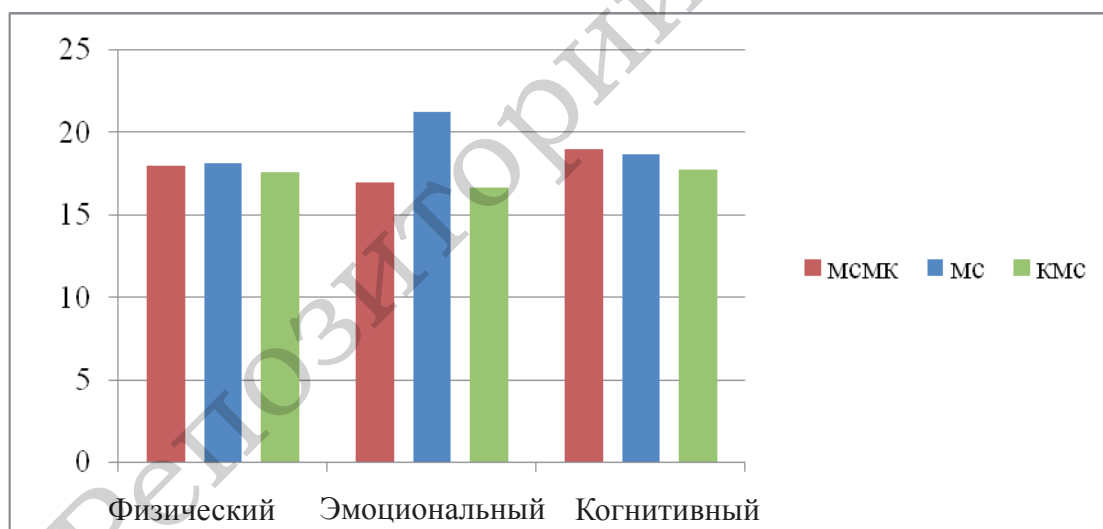


Рисунок 2 – Результаты исследования по компонентам ОБС

Таблица 2 – Результаты исследования по компонентам ОБС

Компоненты	\bar{X}		σ	
	МС	КМС	МС	КМС
1. Физический	18,2	17,6	$\pm 3,14$	$\pm 1,76$
2. Эмоциональный	21,3	16,7	$\pm 3,17$	$\pm 2,48$
3. Когнитивный	18,7	17,8	$\pm 1,88$	$\pm 3,27$

Конечно, большинство спортсменов опираются сразу на два или даже на все три компонента, причем используют их в разной последовательности и, так сказать, в разном про-

центном соотношении. Так и должно быть. Ведь ОБС не постоянно, оно может и должно изменяться вместе с ростом спортивного мастерства.

Что же касается исследуемых нами спортсменов, то мы выяснили, что процентное соотношение по трем компонентам у всех спортсменов практически не отличается друг от друга. В результате мы приходим к выводу, что наши испытуемые находятся на высоком уровне своего развития по всем трем показателям. Но так как уже говорилось, что ОБС не постоянно и может изменяться, то значит, что спортсмены были хорошо готовы к данному соревнованию.

Разделение ОБС на три компонента поможет спортсмену легче и лучше разбираться в самом себе, в том сложном психофизическом состоянии, от которого зависит успех в соревновательной борьбе.

Психологическая подготовка спортсмена должна обеспечить надежность и стабильность соревновательных результатов. Такой характер выступлений требует воспитания у спортсменов умения противостоять соревновательным трудностям и помехам.

В результате проведенного теста у спортсменов наблюдается средний уровень психологической подготовленности. Так, по тесту «Помехи» средний показатель равен 40,8 балла, а по тесту «Ошибки» – 43 балла ровно (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты уровня психологической подготовленности

Тесты	\bar{X}	σ
1. «Помехи»	40,8	$\pm 13,51$
2. «Ошибки»	43	$\pm 11,11$

При сравнении результатов у МСМК, МС и КМС выяснилось, что у МСМК высокий уровень помехоустойчивости, у МС – средний, а у КМС – низкий. Итак, МСМК набрал 24 балла, МС в среднем набрали 31,3 балла и КМС – 55 баллов (таблица 4). Также МСМК показал средний уровень ошибочности спортивных действий, так же как и МС, КМС же показали высокий уровень ошибочности. Они набрали 29, 34 и 53,5 баллов соответственно.

Таблица 4 – Результаты тестирования

Тесты	\bar{X}		σ	
	МС	КМС	МС	КМС
1. «Помехи»	31,3	55	$\pm 6,66$	$\pm 2,72$
2. «Ошибки»	34	53,5	$\pm 5,67$	$\pm 3,02$

Итак, уровень психологической подготовленности выше у МС, чем у КМС, но в то же время недостаточно высокий для того, чтобы показать высокий результат на международных соревнованиях.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что психологическая подготовка играет важную роль в тренировке биатлониста. Необходимо больше времени уделять психологической подготовке, чтобы спортсмен подходил к соревнованиям в полной боевой готовности.

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – Т. 1. – 310 с.
3. Проблемы психологии спорта / В.А. Алаторцев [и др.]; под ред. В.А. Алаторцева. – М.: ВНИИФК, 1971. – 180 с.